

reformierte
kirche zürich

Lernen Sie uns kennen bei einer Schnupperlektion.

Anmeldung:

Dipl. Physiotherapeutin, Pilates Leiterin Polestar

Daniela Caflisch

Schürbungert 47,

8054 Zürich

044 311 52 29 oder 079 549 08 54

caflisch@gmail.com

Auskunft:

Sarita Ranjitkar

Sozialdiakonin

044 362 44 37

Ein Angebot der ref. Kirche Kirchenkreis sechs für
Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

reformierte
kirche zürich

www.reformiert-zuerich.ch



Pilates

Mittwochvormittag, 10.15 – 11.15 h

im Kirchensaal Unterstrass

Turnerstrasse 47, 8006 Zürich

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistung verbessert Pilates die Kraft und die Beweglichkeit, die Haltung, den Körperbewusstsein, die Ausdauer, Koordination und die Atmung.

Pilates ist ein ganzheitliches Training der das fit für den Alltag macht. Es baut auf, ein energetisches Körperzentrum das täglich hilft die Alltagsbelastungen körperlich und mental auszugleichen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusstes Atmen.

Es ist ein Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

steigert Ihr Wohlbefinden.

Kursort: Im Kirchensaal Unterstrass
Turnerstrasse 47
8006 Zürich

Kurszeiten: Jeden Mittwoch,
ausser in den Schulferien
10.15 – 11.15 Uhr

Lektionsdauer: 60 Minuten

Unkostenbeitrag: CHF 18.00 pro Lektion

Eintritt: jederzeit möglich

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden